

Aktivitätsmonitor
AM 180E
Benutzerhandbuch

Einschließlich Garantie

Inhalt

Vor dem Gebrauch

Gebrauch

Anhänge

Wir danken Ihnen für den Kauf unseres Aktivitätsmonitors. Um einen sicheren Gebrauch dieses Aktivitätsmonitors zu gewährleisten, lesen Sie dieses Benutzerhandbuch vor dem Gebrauch aufmerksam. Bewahren Sie das Benutzerhandbuch anschließend als Nachschlagewerk an einem sicheren Ort auf.

2012.12(GN)(E)(0)

Infos über den AM-180E Aktivitätsmonitor

Wir danken Ihnen für den Kauf des Tanita AM-180E.
Sofort nach dem Setup der Daten ist Ihr Aktivitätsmonitor einsatzbereit!
Zu den speziellen Funktionen des Geräts gehören:

- **Die Anzahl der gegangenen und die Anzahl der gelaufenen Schritte werden separat angezeigt.**
- **Die Tagesdaten werden automatisch gespeichert und können über einen USB-Anschluss auf einem PC angezeigt werden.**
- **Sie können das Ziel für die Anzahl Schritte pro Tag einstellen. Die Ziel-Funktion GOAL! zeigt an, wenn nur noch 1.000 Schritte zum Erreichen Ihres Ziels fehlen.**
- **Mit der Speicherfunktion können die Daten von 14 Tagen abgerufen werden.**
- **Die in 24 Stunden durch körperliche Aktivität verbrauchte Menge an Energie wird angezeigt.**
- **Die Intensität (Metabolisches Äquivalent, engl. Metabolic Equivalent of Task – MET) Ihrer körperlichen Aktivität wird gemessen und angezeigt:**

Weitere Informationen über dieses Produkt und die zugehörige Software finden Sie unter www.tanita.eu


tanitaeurope


tanitaeurope


tanitaeurope

Allgemeine Bedienung

① Setup

Nehmen Sie die folgenden Einstellungen vor:

● Datum (Jahr/Monat/Tag) ● Uhrzeit (Stunden/Minuten)
● Geburtsdatum ● Geschlecht ● Größe ● Gewicht
● Körperfett (%) ● Ziel für Anzahl Schritte

⇒ S. 10-19

② Tragen des Aktivitätsmonitors

Gehen Sie wie folgt vor:

● Verstauen Sie ihn in der Tasche Ihres Oberteils.
● Befestigen Sie ihn mit dem Schiebeclip.

⇒ S. 20-22

③ Messung

⇒ S. 23-24

④ Anzeige der Messergebnisse

⇒ S. 26-33

Sicherheitshinweise

⚠ WARNUNG	Situationen, die schwere Verletzungen zur Folge haben können
⚠ VORSICHT	Situationen, die die Gefahr von Körperverletzungen oder Sachschäden bedeuten können
VERBOTEN	Vorgänge etc., die untersagt sind
UNBEDINGT BEACHTEN	Einzelheiten, die beachtet werden müssen
AUFFORDERUNG	Einzelheiten, die beachtet werden müssen, um das Produkt in ordnungsgemäßem Betriebszustand zu halten
HINWEIS	Zusätzliche Informationen, die der Kunde beim Gebrauch und der Überprüfung dieses Produkts beachten sollte





- **Die Batterien und dieses Produkt außerhalb der Reichweite von Kleinkindern und Kindern aufbewahren.**
- **Die Batterien nicht in Feuer werfen.**

⚠ VORSICHT



- **Anwender, die nicht an tägliches Training gewöhnt sind, sich in ärztlicher Behandlung befinden oder sich von einer Verletzung erholen, müssen vor dem Gebrauch einen Arzt oder medizinisches Fachpersonal zurate ziehen.**

Handhabung, Aufbewahrung und tägliche Wartung

■ Handhabung

 VERBOTEN	● **Dieses Produkt darf auf keinen Fall auseinandergebaut werden. Anderenfalls sind Funktionsstörungen möglich.** ● **Das Produkt nicht starken Stößen oder Vibrationen aussetzen. Anderenfalls sind Funktionsstörungen möglich.**
 UNBEDINGT BEACHTEN	● **Dieses Produkt nicht in die hinteren Hosentaschen stecken.** ● **Dieses Produkt ist nicht wasserdicht. Es darf nicht in feuchten Umgebungen oder an Orten verwendet werden, an denen es mit Wasser in Berührung kommen kann, oder im Regen.** ● **Dieses Produkt nicht an seinem Trageband herumschwenken.** ● **Wenn dieses Produkt an seinem Band um den Hals getragen wird, darauf achten, dass das Band nicht an anderen Gegenständen hängen bleiben kann.**

■ Aufbewahrung

 UNBEDINGT BEACHTEN	● **Dieses Produkt ist nicht wasserdicht. Es darf nicht in feuchten Umgebungen oder an Orten aufbewahrt werden, an denen es mit Wasser in Berührung kommen kann.**

■ Tägliche Wartung

 UNBEDINGT BEACHTEN	● **Dieses Produkt nicht mit Alkohol, heißem Wasser, Verdünner oder Benzol reinigen.**

Kontrolle des Packungsinhalts

Vergewissern Sie sich, dass die Packung alle nachstehend aufgeführten Teile enthält.

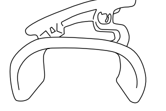
Aktivitäts-
monitor



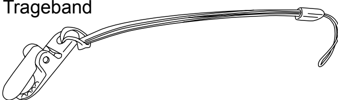


Zubehör

Schiebeclip

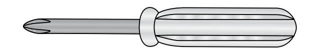


Rutschfestes Trageband



Benutzerhandbuch

Schraubendreher



Testbatterie (Knopfzellen-Lithiumbatterie CR2032 x 1)

* Die Lebensdauer der Testbatterie kann nach sechs Monaten zu Ende sein.

Bezeichnung der Komponenten

(Vorderseite)

▲ Taste:
Speicher, Aufwärts

WALK GOAL!
3292 Steps

● Taste: Display,
Übernehmen

▼ Taste:
Speicher, Abwärts

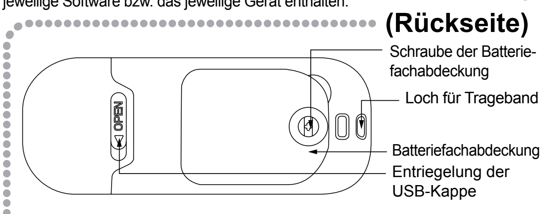
USB-
Abdeckkappe

LCD-Display

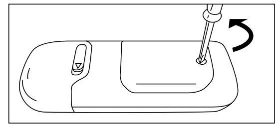
WALK GOAL!
3292 Steps

USB-Stecker: Mit diesem Stecker wird der Aktivitätsmonitor an einen Computer oder ein spezielles Gerät angeschlossen. Einzelheiten über die Vorgehensweise für den Anschluss und Sicherheitshinweise sind im Benutzerhandbuch für die jeweilige Software bzw. das jeweilige Gerät enthalten.

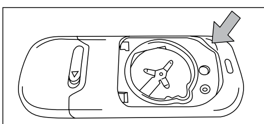
(Rückseite)



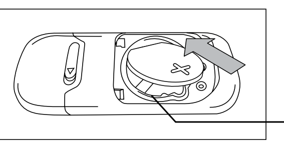
Einsetzen der Batterie



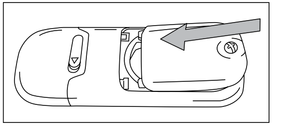
① **Schrauben Sie die Schraube der Batteriefachabdeckung mit dem (mitgelieferten) Schraubendreher ab.**



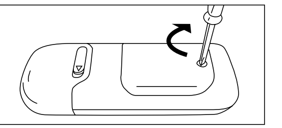
② **Entfernen Sie die Batteriefachabdeckung.**



③ **Stecken Sie die Batterie (CR2032) mit der ⊕ Seite nach oben ein.**



④ **Setzen Sie die Batteriefachabdeckung in der vom Pfeil angegebenen Richtung ein.**



⑤ **Ziehen Sie die Schraube der Batteriefachabdeckung fest.**

Nehmen Sie nun das anfängliche Setup vor.

⇒ S. 10

Auswechseln der Batterie

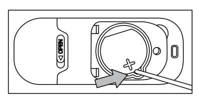
Nach einem Batteriewechsel müssen Sie erneut das anfängliche Setup vornehmen. Siehe Seite 10.
Infos über (Batteriesymbol)

Blinkt	Die Batterie ist fast leer. Ersetzen Sie sie so bald wie möglich durch eine neue Batterie (CR2032).
L ☐ Anzeige „Lo“	Die Batterie ist leer und es sind keine Messungen mehr möglich. Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue Batterie (CR2032).

※ Die mitgelieferte Batterie ist eine Testbatterie, die eine kurze Lebensdauer haben kann.
※ Die Lebensdauer einer neuen Batterie beträgt circa sechs Monate bei einem Betrieb von 16 Stunden pro Tag.

Vor dem Auswechseln der Batterie

- ◆ Wechseln Sie die Batterie nicht zwischen 23:55 und 00:05 aus. Anderenfalls kann es zu Störungen der Datumsanzeige kommen.
- ◆ Die Messwerte werden einmal pro Stunde (jeweils bei voller Stunde, z.B. 15:00) übernommen und aufgezeichnet. Beim Batteriewechsel werden die Messdaten vor der Übernahme der Messwerte gelöscht und die Messung wird bei den übernommenen Messwerten wieder aufgenommen.
- ◆ Wechseln Sie die Batterie vor dem Gebrauch, beispielsweise morgens.
- ◆ Bitte beachten Sie, dass der Speicher beschädigt werden kann, wenn nach dem Batteriewechsel die falschen Jahres-, Datums- und Uhrzeitwerte eingestellt werden.



Die Batterie lässt sich mit einem spitzen Gegenstand einfach entfernen, wie in der Abbildung dargestellt ist.
※ Einzelheiten über das Öffnen und Schließen der Batteriefachabdeckung und das Einsetzen der Batterie finden Sie auf Seite 8.

⚠ WARNUNG



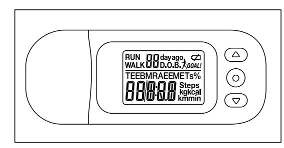
◆ **Die Batterien außerhalb der Reichweite von Kleinkindern und Kindern aufbewahren.**

Anfängliches Setup

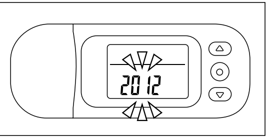
Ein Setup ist nur dann notwendig, wenn Sie den Aktivitätsmonitor neu erworben oder die Batterie ausgewechselt haben.

Einstellung des aktuellen Jahres

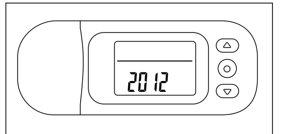
Beispiel: Einstellen des Jahres auf 2012



① **Nach dem Einsetzen der Batterie werden alle Elemente auf dem LCD-Bildschirm angezeigt.**



② **„2012“ blinkt. Drücken Sie ▲ oder ▼, um das korrekte „Jahr“ auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, werden die Jahre im Schnelldurchlauf angezeigt (Einstellbereich: 2011 bis 2099)



③ **Drücken Sie die Taste ●, um das „Jahr“ einzustellen.**

※ Bitte beachten Sie, dass die Einstellung eines anderen Jahres und Datums sowie einer anderen Uhrzeit einen Konflikt mit den Speicherdaten bedeuten kann.

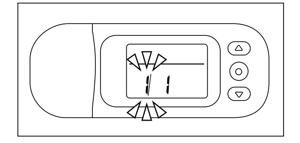
Stellen Sie nun das „aktuelle Datum“ ein.

[redacted]

Die folgende Einstellung ist nur dann notwendig, wenn Sie den Aktivitätsmonitor neu erworben oder die Batterie ausgewechselt haben.

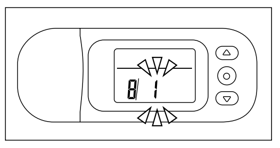
Einstellung des aktuellen Datums

Beispiel: Einstellen des 31. August

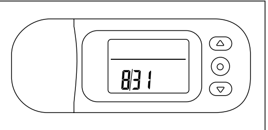


① **Nach der Einstellung des Jahres blinkt der „Monat".**

② **Drücken Sie ▲ oder ▼, um den korrekten „Monat" auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, werden die Monate im Schnelldurchlauf angezeigt.



③ **Drücken Sie die Taste ●, um den „Monat" einzustellen.**



④ **Drücken Sie ▲ oder ▼, um den korrekten „Tag" auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, werden die Tage im Schnelldurchlauf angezeigt.

⑤ **Drücken Sie die Taste ●, um den „Tag" einzustellen.**

※ Bitte beachten Sie, dass die Einstellung eines anderen aktuellen Jahres und Datums sowie einer anderen Uhrzeit einen Konflikt mit den Speicherdaten bedeuten kann.

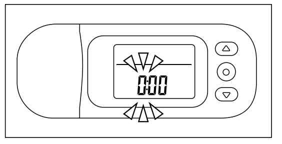
Stellen Sie nun die „aktuelle Uhrzeit" ein.

Anfängliches Setup

Die folgende Einstellung ist nur dann notwendig, wenn Sie den Aktivitätsmonitor neu erworben oder die Batterie ausgewechselt haben.

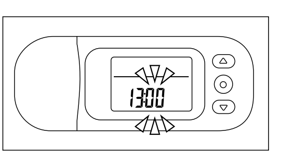
Einstellung der aktuellen Uhrzeit

Beispiel: Einstellen von von 1:45 pm ※ Die Uhrzeit wird im 24-Stunden-Format angezeigt.



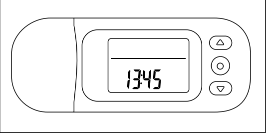
① **Nach der Einstellung des Datums blinken die „Stunden".**

② **Drücken Sie ▲ oder ▼, um die korrekten „Stunden" auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, werden die Stunden im Schnelldurchlauf angezeigt.



③ **Drücken Sie die Taste ●, um die „Stunden" zu übernehmen.**

④ **Drücken Sie ▲ oder ▼, um die korrekten „Minuten" auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, werden die Minuten im Schnelldurchlauf angezeigt.



⑤ **Drücken Sie die Taste ●, um die „Minuten" zu übernehmen.**
Um die korrekte Uhrzeit auszuwählen, drücken Sie die Taste ●.

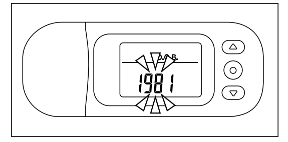
※ Bitte beachten Sie, dass die Einstellung eines anderen aktuellen Jahres und Datums sowie einer anderen Uhrzeit einen Konflikt mit den Speicherdaten bedeuten kann.

Stellen Sie nun das „Geburtsjahr" ein.

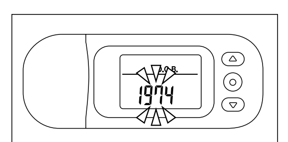
Wenn Sie die Einstellungen ändern, sind die folgenden Schritte notwendig (siehe Seite 34).

Einstellung Ihres Geburtsdatums

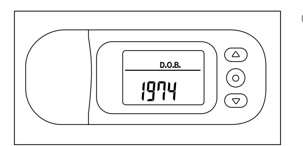
Beispiel: Einstellen des Geburtsjahres auf 1974



① **Nach der Einstellung der Uhrzeit blinkt das „Geburtsjahr".**



② **Drücken Sie ▲ oder ▼, um das korrekte „Jahr" auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, werden die Jahre im Schnelldurchlauf angezeigt (Einstellbereich: 1900 bis 2099)



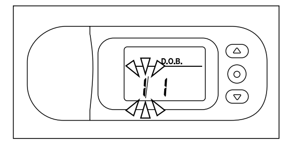
③ **Drücken Sie die Taste ●, um das „Jahr" zu übernehmen.**

Stellen Sie nun das „Geburtsdatum" ein.

Anfängliches Setup

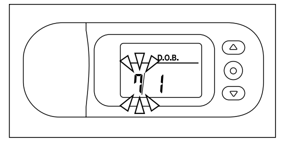
Einstellung Ihres Geburtsdatums

Beispiel: Einstellen des Geburtsdatums auf den 4. Juli

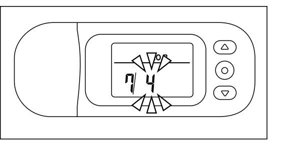


① **Nach der Einstellung Ihres Geburtsdatums blinkt der „Geburtsmonat“.**

② **Drücken Sie ▲ oder ▼, um den korrekten „Monat“ auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, werden die Monate im Schnelldurchlauf angezeigt.



③ **Drücken Sie die Taste ●, um den „Monat“ einzustellen.**



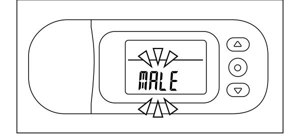
④ **Drücken Sie ▲ oder ▼, um den korrekten „Tag“ auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, werden die Tage im Schnelldurchlauf angezeigt.

⑤ **Drücken Sie die Taste ●, um den „Tag“ einzustellen.**

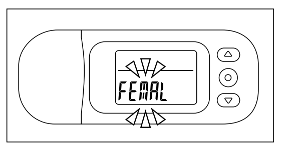
Stellen Sie nun Ihr „Geschlecht“ ein.

Einstellung des Geschlechts

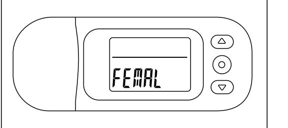
Beispiel: Einstellen auf Weiblich



① **Nach der Einstellung Ihres Geburtsdatums blinkt „MALE“.**



② **Drücken Sie ▲ oder ▼, um Ihr „Geschlecht“ auszuwählen.**
Männlich: Wählen Sie MALE aus.
Weiblich: Wählen Sie FEMAL aus.



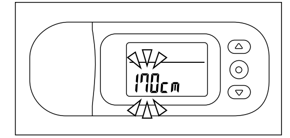
③ **Drücken Sie die Taste ●, um Ihr „Geschlecht“ auszuwählen.**

Vor dem Gebrauch

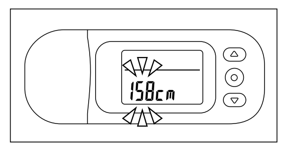
Stellen Sie nun Ihre „Größe“ ein.

Einstellung der Größe

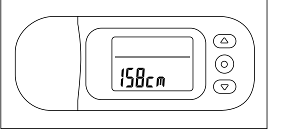
Beispiel: Einstellen Ihrer Größe auf 158 cm



① **Nach der Einstellung Ihres Geschlechts blinkt die „Größe".**



② **Drücken Sie ▲ oder ▼, um Ihre „Größe" auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, wird die Größe im Schnelldurchlauf angezeigt (Einstellbereich: 90 bis 240 cm)

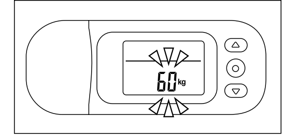


③ **Drücken Sie die Taste ●, um die „Größe" einzustellen.**

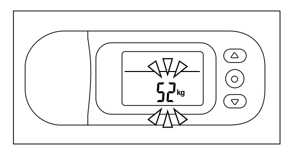
Stellen Sie nun Ihr „Gewicht" ein.

Einstellung des Gewichts

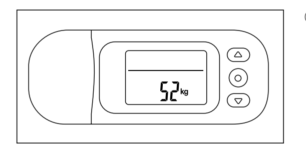
Beispiel: Einstellen des Gewichts auf 52 kg



① **Nach der Einstellung Ihrer Größe blinkt das „Gewicht“.**



② **Drücken Sie ▲ oder ▼, um Ihr „Gewicht“ auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, wird das Gewicht im Schnelldurchlauf angezeigt (Einstellbereich: 20 bis 200 kg)

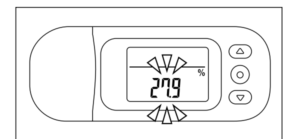


③ **Drücken Sie die Taste ●, um Ihr „Gewicht“ einzustellen.**

Stellen Sie nun Ihr Körperfett (%) ein.

Einstellung des Körperfetts (%)

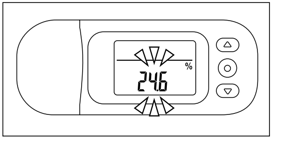
Beispiel: Einstellen Ihres Körperfetts (%) auf 24,6%

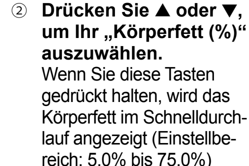




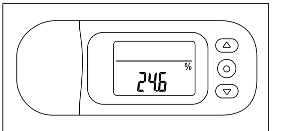
① **Nach der Einstellung des Gewichts blinkt „Körperfett (%)".**

※ Das angezeigte Körperfett (%) wird auf der Grundlage Ihrer Größe und Ihres Gewichts geschätzt. Wenn Sie Ihr Körperfett (%) nicht genau wissen, lassen Sie diese Einstellung bitte unverändert. Ab der zweiten Messung wird der zuvor eingestellte Wert angezeigt und nicht mehr neu berechnet.





② **Drücken Sie ▲ oder ▼, um Ihr „Körperfett (%)" auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, wird das Körperfett im Schnelldurchlauf angezeigt (Einstellbereich: 5,0% bis 75,0%)

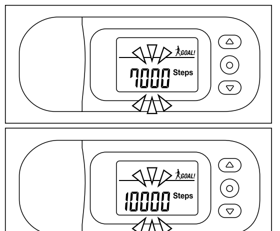


③ **Drücken Sie die Taste ●, um Ihr „Körperfett (%)" einzustellen.**

Stellen Sie nun das „Ziel für die Anzahl Schritte" ein.

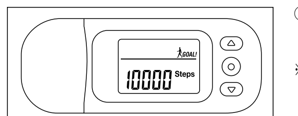
Einstellung des Ziels für die Anzahl Schritte

Beispiel: Einstellen des Ziels auf 10.000 Schritte



① **Nach der Einstellung des Körperfetts (%) blinkt das „Ziel für die Anzahl Schritte pro Tag“.**

② **Drücken Sie ▲ oder ▼, um das „Ziel für die Anzahl Schritte“ auszuwählen.**
Wenn Sie diese Tasten gedrückt halten, wird das Ziel für die Anzahl Schritte im Schnelldurchlauf angezeigt (Einstellbereich: 1000 bis 59000, Einstellintervall: 1000 Schritte).



③ **Drücken Sie die Taste ●, um das „Ziel für die Anzahl Schritte“ zu übernehmen.**

※ Sollten Sie einen Wert falsch eingestellt haben, entfernen Sie die Batterie, setzen Sie sie neu ein und wiederholen Sie die beschriebenen Schritte.

HINWEIS



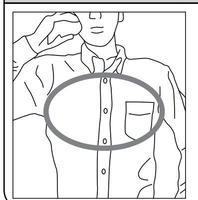
Wenn nur noch 1.000 Schritte vor Erreichen des Ziels fehlen, blinkt das Symbol „GOAL!“; sobald das Ziel erreicht ist, leuchtet es mit Dauerlicht.

※ Wenn das Ziel für die Anzahl Schritte 1.000 lautet, wird das Symbol „GOAL!“ bis 999 Schritte nicht angezeigt, leuchtet jedoch bei Erreichen des Ziels von 1.000 Schritten mit Dauerlicht.

Das anfängliche Setup ist damit abgeschlossen.

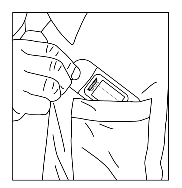
Tragen des Aktivitätsmonitors

HINWEIS



※ **Wir empfehlen, den Aktivitätsmonitor auf Brusthöhe zu tragen, um eine möglichst genaue Überwachung der körperlichen Aktivität zu gewährleisten. Beispiel: In Ihrer Brusttasche**

※ Der Aktivitätsmonitor kann auch am Gürtel befestigt werden. In diesem Fall wird jedoch die Aktivität der oberen Körperhälfte möglicherweise nicht immer genau gemessen.



Verstauen Sie ihn in der Tasche Ihres Oberteils.



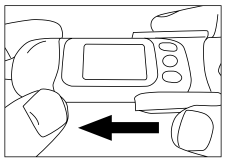
Befestigen Sie ihn mit dem Schiebeclip.

※ Stecken Sie den Aktivitätsmonitor nicht in die hinteren Hosentaschen. Anderenfalls verliert das Gerät an Genauigkeit und kann beschädigt werden und auch Verletzungen verursachen.

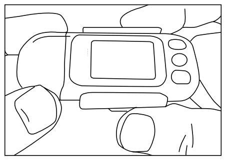
※ Einzelheiten darüber, wie Sie den Schiebeclip anbringen und entfernen, finden Sie auf Seite 21.

※ Verwenden Sie auf jeden Fall das rutschfeste Trageband. Siehe Seite 22.

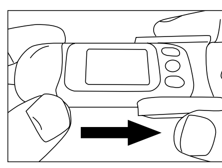
Anbringen/Entfernen des Schiebeclips



① **Schieben Sie den Schiebeclip wie auf der Abbildung links dargestellt auf den Aktivitätsmonitor.**

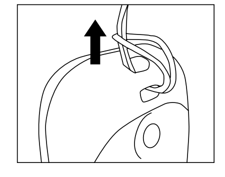


② **Schieben Sie den Schiebeclip wie auf der Abbildung links dargestellt bis zur Mitte des Aktivitätsmonitors.**

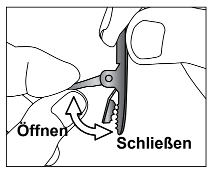


③ **Um den Schiebeclip zu entfernen, ziehen Sie ihn in der entgegengesetzten Richtung ab.**

Verwendung des rutschfesten Tragebands



Befestigen des Tragebands am Aktivitätsmonitor



Öffnen/Schließen des Clips

Messung

● **Anlegen und Ausprobieren des Aktivitätsmonitors**
Legen Sie den Aktivitätsmonitor an und probieren Sie ihn aus. Die Daten werden beim Tragen des Aktivitätsmonitors automatisch berechnet und gespeichert.

Messung der Anzahl Schritte

● **So berechnet der Aktivitätsmonitor die ersten Schritte, um falsche Messungen zu verhindern**
⇒ Wenn die Bewegung mindestens sechs Sekunden lang konstant ist, wird dies als „Gehen“ erfasst und die Messwerte werden angezeigt. Wenn vorübergehend keine Bewegung erfolgt, werden die Messwerte nicht hinzugefügt, bis die Bewegung erneut mindestens sechs Sekunden lang konstant ist.

※ Andere Messwerte als „Gesamtzahl Schritte“, „Anzahl gegangener Schritte“ und „Anzahl gelaufener Schritte“, „Distanz“ und „Zeit“, die beim Gehen bzw. Laufen berechnet werden, werden zu jeder Zeit gemessen, da sie von der Intensität der körperlichen Aktivität abgeleitet werden.

● **Die Anzahl der gegangenen Schritte und die Anzahl der gelaufenen Schritte werden auf der Grundlage des Geh-/Laufstatus der letzten sechs Sekunden berechnet. Die Werte für die Anzahl der gegangenen und der gelaufenen Schritte werden daher alle sechs Sekunden aktualisiert.**

※ Die insgesamt verbrauchte Energie steigt, auch wenn der Aktivitätsmonitor keine Bewegung erfasst, denn auch im Ruhezustand ohne körperliche Aktivität verbraucht der menschliche Körper Energie.

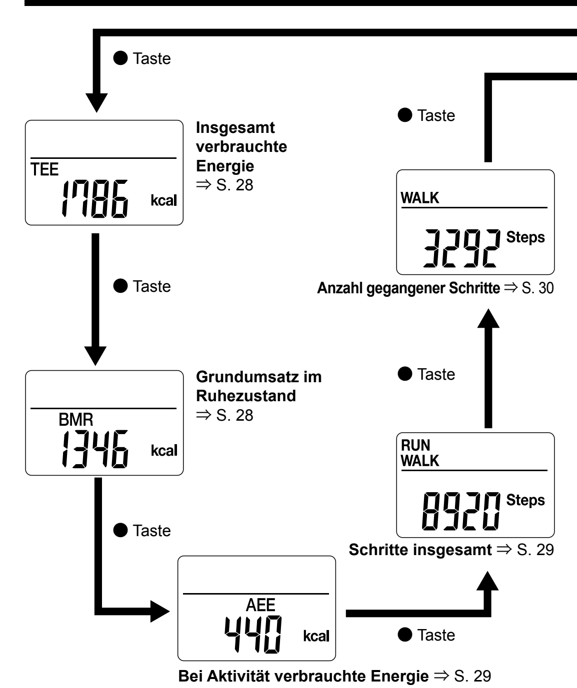
※ Der Aktivitätsmonitor ist mit einem Energiesparmodus ausgestattet. Wenn 30 Sekunden lang keine Tasten betätigt werden, kehrt der Aktivitätsmonitor aus dem aktuellen Betriebsmodus zum Hauptbetriebsmodus zurück. Wenn der Aktivitätsmonitor circa drei Minuten lang keine Bewegung erfasst, wird das Display ausgeschaltet. Die Display-Anzeige wird wiederhergestellt, sobald eine Bewegung erfasst oder eine Taste gedrückt wird.

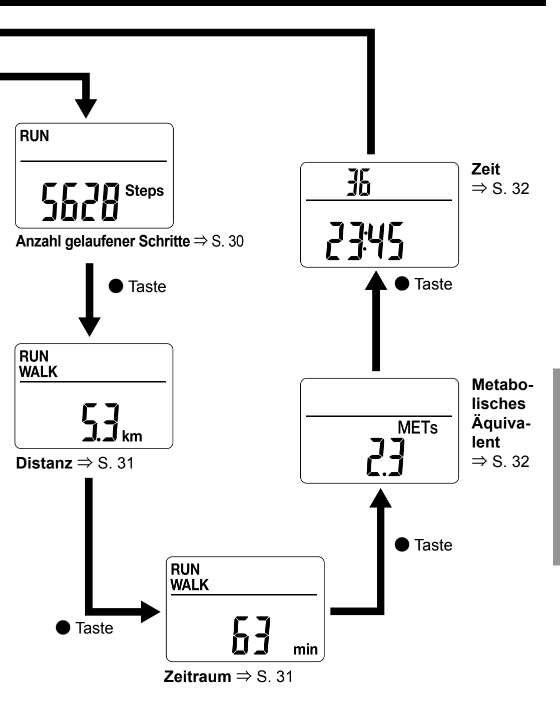
So werden genaue Messungen sichergestellt

Genaue Messungen können durch die folgenden Aktivitäten beeinträchtigt werden:

- **Bewegung bei gleichzeitiger vertikaler Bewegung**
  - Treppen hinauf- oder hinabgehen
  - Steile Gefälle hinauf- oder hinabgehen
- **Intensiver Sport**
  - Sportliche Aktivitäten mit plötzlichen Bewegungen
- **Unregelmäßiges Gehen**
  - Schlurfendes Gehen (auf verschneiten Wegen etc.)
  - Gehen mit Sandalen oder ähnlichem Schuhwerk
  - Unregelmäßiges Tempo/unregelmäßiger Schritt auf vollen Straßen etc.
- **Unregelmäßige Bewegung des Aktivitätsmonitors**
  - Unregelmäßige, springende Bewegung
  - Bei unregelmäßiger Bewegung des Orts, wo der Aktivitätsmonitor getragen wird
- **Beim Setup**

Anzeige der Messergebnisse

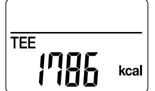




RUN
5628 Steps
Anzahl gelaufener Schritte ⇒ S. 30
Taste
RUN
WALK
5.3 km
Distanz ⇒ S. 31
Taste
RUN
WALK
63 min
Zeitraum ⇒ S. 31
Taste
METs
2.3
Metabolisches Äquivalent
⇒ S. 32
Taste
36
23:45
Zeit
⇒ S. 32

Display

Insgesamt verbrauchte Energie

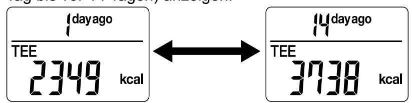


Dies ist die seit 00:00 verbrauchte Menge Energie. Am Ende des Tages gibt dieser Wert die an diesem Tag insgesamt verbrauchte Energie (0 bis 99999 kcal) an.

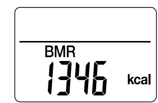
※ Die anfängliche Einstellung ist der bisherige Wert seit anfänglichem Setup.

※ Beim Auswechseln der Batterie gelten der 00 Minuten vor dem Wechsel aufgezeichnete Wert und der Wert seit Batteriewechsel als insgesamt verbrauchte Energie.

・Sie können die historischen Daten durch Drücken der Taste ▲ oder ▼ (vor 1 Tag bis vor 14 Tagen) anzeigen.

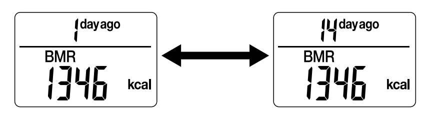


Grundumsatz im Ruhezustand



Das Display ist auf die an einem Tag im Ruhezustand verbrauchten Kalorien eingestellt. Dieser numerische Wert ändert sich, wenn Alter, Größe, Gewicht und/ oder Körperfett (%) geändert werden.

・Sie können die historischen Daten durch Drücken der Taste ▲ oder ▼ (vor 1 Tag bis vor 14 Tagen) anzeigen.

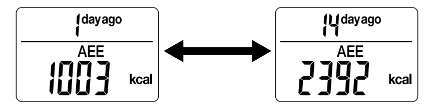


Bei Aktivität verbrauchte Energie

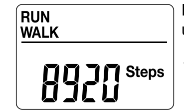
AEE 440 kcal

Dies ist die Anzahl der heute seit 00:00 bei körperlicher Aktivität verbrauchten Kalorien.
Unter „körperlicher Aktivität“ sind dabei alle Vorgänge zu verstehen, bei denen mehr Kalorien als im Ruhezustand verbraucht werden (0 bis 99999 kcal). Dieser Wert beinhaltet auch die beim Gehen und Laufen verbrauchten Kalorien.

・Sie können die historischen Daten durch Drücken der Taste ▲ oder ▼ (vor 1 Tag bis vor 14 Tagen) anzeigen.

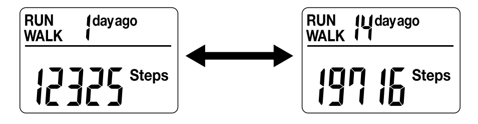


Schritte insgesamt



Dies ist die Anzahl der insgesamt gegangenen und gelaufenen Schritte (0 bis 99999).

・Sie können die historischen Daten durch Drücken der Taste ▲ oder ▼ (vor 1 Tag bis vor 14 Tagen) anzeigen.



Display

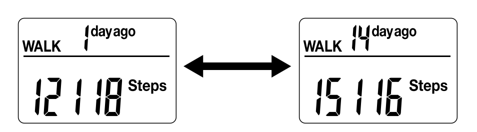
Anzahl gegangener Schritte



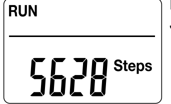
Dies ist die Anzahl der gegangenen regelmäßigen Schritte (0 bis 99999).

※ Die Anzahl der gegangenen Schritte wird alle sechs Sekunden bemessen und angezeigt.

・Sie können die historischen Daten durch Drücken der Taste ▲ oder ▼ (vor 1 Tag bis vor 14 Tagen) anzeigen.



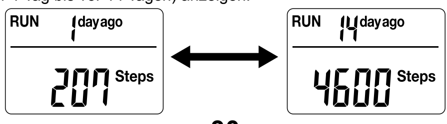
Anzahl gelaufener Schritte



Dies ist die Anzahl der beispielsweise beim Joggen gelaufenen Schritte (0 bis 99999).

※ Die Anzahl der gelaufenen Schritte wird alle sechs Sekunden bemessen und angezeigt.

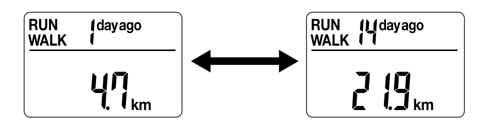
・Sie können die historischen Daten durch Drücken der Taste ▲ oder ▼ (vor 1 Tag bis vor 14 Tagen) anzeigen.



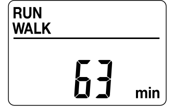
Distanz

Dies ist die beim Gehen oder Laufen zurückgelegte Distanz. Dieser Wert wird auf der Grundlage des Tempos und Ihrer Größe berechnet (0 bis 9999,9 km).

・Sie können die historischen Daten durch Drücken der Taste ▲ oder ▼ (vor 1 Tag bis vor 14 Tagen) anzeigen.

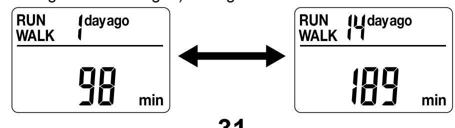


Zeitraum



Dies ist die Summe der gegangenen und gelaufenen Zeit (0 bis 1440 Minuten).

・Sie können die historischen Daten durch Drücken der Taste ▲ oder ▼ (vor 1 Tag bis vor 14 Tagen) anzeigen.



Display

Metabolisches Äquivalent



Diese Einheit gibt die Intensität der körperlichen Aktivität an. Beim Sitzen und im Ruhezustand beträgt sie 1 MET; die Intensität der körperlichen Aktivität wird als eine entsprechend vielfache Zahl dieses Zustands angegeben. Gehen bei regelmäßigem Tempo/Schritt entspricht im Allgemeinen 3 MET. Das bedeutet, dass die Intensität dieser Aktivität circa dreimal intensiver als Sitzen und der Ruhezustand ist (1-18,0 MET.)

※ Dieser Wert wird auf der Grundlage der Aktivität in der letzten Minute berechnet. Nachdem eine Weile lang keine körperliche Aktivität erfasst wurde, kehrt dieser Wert auf 1 MET zurück.

※ MET gibt die Intensität der körperlichen Aktivität zum jeweiligen Zeitpunkt an: In diesem Fall werden keine historischen Daten angezeigt.

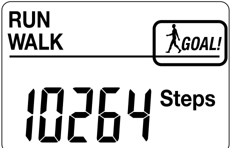
Zeit



Dieser Wert zeigt die aktuelle Zeit an.
Die Zahl in der oberen Zeile gibt die Sekunden an.

※ In diesem Fall werden keine historischen Daten angezeigt.

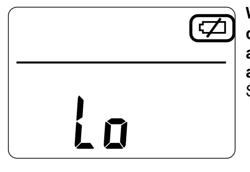
Timer



Blinkt 1.000 Schritte vor Erreichen des „Zieles für die Anzahl Schritte". Leuchtet, sobald das Ziel erreicht ist.
Siehe Seite 19.



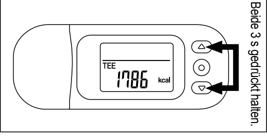
Blinkt, wenn die Batterie fast leer ist.
Siehe Seite 9.



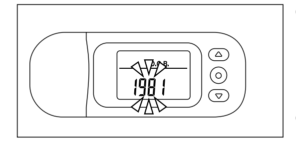
Wenn die Batterie leer ist, leuchtet das Batteriesymbol und „Lo" wird angezeigt. In diesem Status werden alle Messungen gestoppt.
Siehe Seite 9.

Ändern der Einstellungen (Ändern der persönlichen Daten)

Die folgenden Werte können geändert werden.
● Geburtsdatum ● Geschlecht ● Größe ● Gewicht ● Körperfett (%)
● Ziel für Anzahl Schritte



① **Halten Sie sowohl ▲ als auch ▼ mindestens drei Sekunden lang gedrückt.**

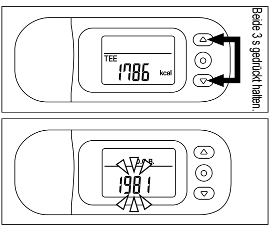


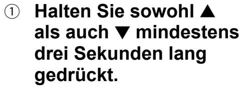
② **Das Display wechselt zum Bildschirm für die Auswahl des Geburtsdatums (siehe Seite 13 „Anfängliches Setup“).**
③ **Ändern Sie die entsprechenden Werte nach der Beschreibung ab Seite 13.**

※ Das aktuelle Jahr und Datum sowie die Uhrzeit können nicht geändert werden. Wenn Sie den Aktivitätsmonitor jedoch neu erworben oder die Batterie gewechselt haben, können das aktuelle Jahr und Datum sowie die Uhrzeit eingestellt werden, um den Aktivitätsmonitor sofort benutzen zu können. Um einen Zeitunterschied zu korrigieren, müssen Sie die Batterie entfernen und dann wie bei einem Batteriewechsel vorgehen.

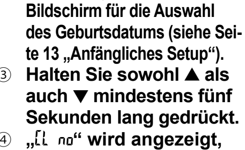
Zurücksetzen des Systems (Wiederherstellen der Werkseinstellungen)

Wenn Sie alle Einstellungen und Messwerte des Speichers auf „0“ (null) zurücksetzen möchten, müssen Sie ein System-Reset durchführen.



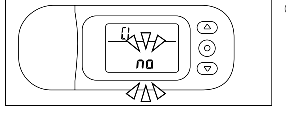


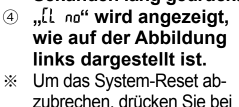
① **Halten Sie sowohl ▲ als auch ▼ mindestens drei Sekunden lang gedrückt.**



② **Das Display wechselt zum Bildschirm für die Auswahl des Geburtsdatums (siehe Seite 13 „Anfängliches Setup“).**

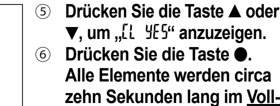
③ **Halten Sie sowohl ▲ als auch ▼ mindestens fünf Sekunden lang gedrückt.**





④ **„CL no“ wird angezeigt, wie auf der Abbildung links dargestellt ist.**

※ Um das System-Reset abzubrechen, drücken Sie bei diesem Schritt die Taste ●.



⑤ **Drücken Sie die Taste ▲ oder ▼, um „CL YES“ anzuzeigen.**

⑥ **Drücken Sie die Taste ●. Alle Elemente werden circa zehn Sekunden lang im Vollbildmodus angezeigt und alle Daten werden gelöscht.**

※ Bei einem System-Reset werden alle Messdaten des letzten Jahres und alle Einstellungen gelöscht.

※ Nach einem System-Reset wechselt das Display zum Bildschirm mit den anfänglichen Setup. Nehmen Sie das anfängliche Setup vor, wie auf Seite 10 beschrieben ist.

Spezifikationen

Erfassungsmethode		3-Achsen-Beschleunigungssensor
Display		LCD-Display
Einstel-lungen	**Datum/Uhrzeit**	Jahr / Monat / Tag / Uhrzeit
	Alter	6 bis 99 Jahre (bei Geburtsdatum eingegeben)
	Geschlecht	Männlich/Weiblich
	Größe	90 cm bis 240 cm (1 cm-Schritte)
	Gewicht	20 kg bis 200 kg (1 kg-Schritte)
	Körperfett (%)	5,0% bis 75,0% (0,1%-Schritte)
	Ziel für Anzahl Schritte	1.000 bis 59.000 Schritte
Detail-angaben	**Insgesamt verbrauchte Energie**	Min.: 1 kcal Max.: 99.999 kcal
	Grundumsatz im Ruhezustand	Min.: 1 kcal Max.: 99.999 kcal
	Bei Aktivität verbrauchte Energie	Min.: 1 kcal Max.: 99.999 kcal
	Schritte insgesamt	Min.: 1 Schritt Max.: 99.999 Schritte※
	Anzahl gegangener Schritte	Min.: 1 Schritt Max.: 99.999 Schritte※
	Anzahl gelaufener Schritte	Min.: 1 Schritt Max.: 99.999 Schritte※
	Distanz	Min.: 0,1 km Max.: 9.999,9 km
	Zeitraum	Min.: 1 min Max.: 1.440 min
	Metabolisches Äquivalent	Min.: 1,0 MET Max.: 18,0 MET

※ Auch wenn die Zahl der insgesamt gegangenen und gelaufenen Schritte 99.999 Schritte übersteigt, zeigt das Display weiterhin eine Gesamtzahl von 99.999 Schritten an. Wenn mehr als 99.999 Schritte gegangen und/oder gelaufen wurden, stoppt das Display bei diesem Wert, die Anzahl Schritte wird jedoch weiterhin gemessen und aufgezeichnet.

Detail-angaben	Zeit	24-Stunden-Format
	Datum	2011 bis 2099
	Display-Speicher	14 Tage (ohne MET)
	Interner Speicher	1 Jahr
Genauigkeit der Anzahl Schritte		±5% (durch Vibrationstester)
Genauigkeit der Uhr		Durchschnittliche Abweichung pro Monat: ±30 Sekunden (bei Umgebungstemperatur 5 °C - 35 °C)
Stromversorgung		3,0 VDC (Knopfzellen-Lithiumbatterie CR2032 x 1)
Batterielebensdauer		Circa 6 Monate (bei Betrieb von ca. 16 Stunden/Tag)
Betriebstemperatur		0 bis +40 °C
Gehäuseabmessungen		14,5 (T) x 76,5 (B) x 30 mm (H)
Gehäusegewicht		Circa 28 g (mit Batterie)
Hauptwerkstoffe		Gehäuse: ABS, Linse: PMMA
Zubehör		Testbatterie (CR2032 x 1), Schraubendreher, Schiebeclip, rutschfestes Trageband
Hergestellt in		China

Fehlersuche

Symbol blinkt.	Die Batterie ist fast leer. Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue Batterie (CR2032). Wir empfehlen, die Batterie innerhalb von drei Tagen auszuwechseln. Siehe Seite 8 und 9 dieses Handbuchs.
Lo Anzeige erscheint.	Die Batterie ist leer und es sind keine Messungen mehr möglich. Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue Batterie (CR2032). Siehe Seite 8 und 9 dieses Handbuchs.
Es erscheint keine Anzeige, obwohl die Batterie eingesetzt ist.	Ist die Batterie korrekt eingesetzt? Prüfen Sie den ⊕- und ⊖-Pol der Batterie. Siehe Seite 8 und 9 dieses Handbuchs.
	Die Batterie ist fast leer. Ersetzen Sie die Batterie so bald wie möglich durch eine neue Batterie (CR2032). Siehe Seite 8 und 9 dieses Handbuchs.
Niedrig/hoch	Konsultieren Sie „Tragen des Aktivitätsmonitors", „Messung" und „So werden genaue Messungen sichergestellt". Siehe Seite 21 bis 25 dieses Handbuchs.
	Sind die Einstellungen korrekt? Überprüfen Sie die Einstellungen. Siehe Seite 10 bis 20 dieses Handbuchs.
	Beim Batteriewechsel kann die Aufzeichnung beeinträchtigt werden. Siehe Seite 9 dieses Handbuchs.
Err01 Err02 Symbol erscheint.	Entfernen Sie die Batterie und setzen Sie sie wieder ein. Siehe Seite 8 und 9 dieses Handbuchs. Wenn dabei die gespeicherten Daten beschädigt werden, nehmen Sie ein System-Reset vor. Siehe Seite 35 dieses Handbuchs.

MEMO

Anhänge

MEMO